



連町通信

安全で安心して暮らせるまちづくりをめざして

発行

釧路市連合町内会

☎085-8505 釧路市黒金町7丁目5番地

釧路市役所内

電話 0154-31-4255

直通電話・Fax 0154-23-2101



＝第24回＝ 死因統計、健康寿命から対策などを考える ＝

ドクター磯部の 処方箋

最近の日本人の死因統計では、第一位は相変わらず、悪性新生物（癌）で増加しています。第二位は、心疾患で増加傾向です。第三位は、肺炎、脳血管疾患（脳卒中）、老衰の競り合いでしたが、最新では急増している老衰が第三位、増減がほぼない脳卒中が僅差で第四位、肺炎が第五位でした。第六位の誤嚥性肺炎と合わせると、肺炎群が第四位、脳卒中が第五位です。いずれにしても、脳卒中（脳梗塞V脳出血）は、三大死因、五大死因になります。

一方、健康寿命を損なう原因は、第一位は認知症、第二位は脳卒中で、ともに脳疾患です。

死因でも、健康寿命でも、脳疾患が問題であることが改めて分かります。認知症、脳卒中の対策として必ず必要なのは、何といたってもまず体調管理です。分かりやすいものとして、米国心臓学会が推奨する心血管健康指標（7項目）があります。①喫煙しない②運動習慣③正常血圧120/80④正常血糖⑤コレステロール値正常⑥過体重なし⑦健康な食生活。補足すると、②中等度の運動を20-30分だが、座りっぱなしが問題、日常生活活動だけでも、④特に悪玉のLDLコレステロール、⑦野菜多め、肉より植物性や魚類、塩分・加糖飲料制限。これらを達成するために③④⑤に対しては必要があれば、内科的に、服薬

で対応します。

加えて、認知症では、従来からある、脳を活発にする・鬱気味な状態を元気になる薬、イライラを収める安定剤系の薬で脳の調子を整えてサポートします。また、ついに認知症の一因である、脳に過剰に蓄積したアミロイドを排出する注射が認可されてすでに行っておりまます。これで認知症にならないように、なってしまう時期を遅らせる効果が期待されます。

脳卒中に対しては、脳出血はあらためて特に③高血圧管理。

脳梗塞は不整脈用と動脈硬化用の2種類あるいわゆる血液をサラサラにする薬を適時服薬し予防します。脳梗塞発症直後の不整脈性の脳血管塞栓部位を開通させる治療は、釧路ではほぼ受けられます。ただし既に梗塞になってしまった部位を治せるわけではありまませんので、普段のサラサラ薬は必要です。

認知症の予防では、前述の食習慣運動習慣の他、7-8時間の適切な睡眠、昼寝は30分。目や耳の機能維持も重要です。意欲的な生活のため、対人接触を増やす、知的活動（囲碁、将棋、麻雀、ゲーム、パソコン、音楽、絵画など）、趣味（パークゴルフ、旅行、手芸など）、無理でもないから野望を持って旅行行動計画を考える、などが重要でしょう。



釧路労災病院
脳神経外科部長
磯部正則